# Cómo pueden ayudar los adultos a prevenir el suicidio

El **suicidio** es una de las principales causas de muerte en niños y adolescentes en edad escolar. Muchos jóvenes, sus familiares y amigos, el personal de su escuela y los miembros de su comunidad pueden notar signos de estrés y angustia como:

* Miedo y preocupación por su salud y la de sus amigos, familiares y seres queridos.
* Cambio en los patrones de alimentación o sueño.
* Dificultad para concentrarse.
* Problemas de salud que empeoran.
* Sentirse solo y necesitar apoyo social de amigos y familiares.
* Sentirse separado de amigos o familiares.
* Sentirse triste, ansioso, gruñón o de mal humor.
* Evadir actividades que disfrutan.

Es importante recordar que **cada persona reacciona de forma diferente ante las situaciones de estrés.**

## Cuidar de nosotros mismos y de los jóvenes

Las emociones como el miedo, la tristeza, la ira, la frustración y la preocupación son respuestas naturales. Es esencial que los adultos se ocupen de sus necesidades físicas y emocionales para poder estar disponibles para responder a los jóvenes en crisis. Las acciones para mantenerse bien incluyen:

* Hablar con otras personas de confianza sobre sus preocupaciones y sentimientos.
* Dejar de escuchar, ver o leer las noticias y ser consciente de cómo afectan las redes sociales a su estado de ánimo.
* Dedicar tiempo a conectar regularmente con amigos y familiares de cualquier forma posible.
* Hacer todo lo posible por dormir bien, comer sano y hacer ejercicio con regularidad.
* Tomarse tiempo para relajarse, desconectar, hacer las cosas que le gustan o probar algo nuevo.
* Evitar el alcohol y las drogas.
* Hacer una lista de las cosas que disfruta o de las personas con las que puede hablar por teléfono, mensaje de texto, chat o por las redes sociales, y considerar crear un calendario regular de actividades cada día.

## Cuándo pedir ayuda

Muchos niños, adolescentes y adultos pueden sentirse solos, con miedo e inseguros sobre qué hacer, y los padres pueden tener dudas sobre cómo cuidar de sus hijos en estos casos. Es importante hablar con un profesional de confianza si usted o su hijo o estudiante experimentan tres o más de los siguientes síntomas durante **varios días seguido**s:

* Sentimientos de tristeza, depresión o mucha irritabilidad.
* Sentimientos de desesperanza o preocupación constante por el futuro.
* Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
* Cambios significativos en el apetito o el peso.
* Cambios significativos en los patrones de sueño.
* Sentirse demasiado cansado para moverse, trabajar o jugar la mayor parte del tiempo.
* Sentirse hiperactivo o agitado la mayor parte del tiempo, o tener muchas dificultades para relajarse.
* Sentirse inútil o muy culpable.
* Mucha dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
* Pensamientos o planes de hacerse daño a sí mismo o a otros.

## Factores de riesgo de suicidio

Hay ciertos factores que se relacionan con un mayor riesgo de comportamiento suicida. Estos incluyen:

* Intento(s) previo(s) de suicidio
* Aislamiento y soledad
* Autolesiones no suicidas (p. ej., cortarse)
* Enfermedades mentales, como depresión, problemas de conducta y consumo de sustancias
* Altos niveles de estrés familiar
* Antecedentes familiares de suicidio
* Riesgos ambientales, como la presencia de un arma de fuego en el hogar
* Crisis situacionales (p. ej., la presencia de un arma en el hogar, intimidación y acoso, medidas disciplinarias graves, muerte de un ser querido, abuso físico o sexual, ruptura de una relación/amistad, divorcio, violencia familiar, suicidio de un compañero)

### Es importante ser consciente de estos riesgos y tomarlos en serio.

**Señales de alerta de suicidio**

La mayoría de los jóvenes y adultos que consideran suicidarse muestran uno o más comportamientos que pueden ser signos de ideas o planes suicidas, entre ellos:

* Amenazas suicidas en forma de declaraciones directas (p. ej., “me voy a matar”, “me quiero morir”) e indirectas (p. ej., “ojalá me duerma y no vuelva a despertarme”).
* Notas y planes suicidas (**que incluyen publicaciones en redes sociales**).
* Hacer arreglos finales (p. ej., regalar sus posesiones más preciadas).
* Preocupación por la muerte.
* Cambios en el comportamiento, la apariencia, los pensamientos y/o los sentimientos.

## Prevención del suicidio

Lo más importante que podemos hacer para prevenir el suicidio de jóvenes y adultos es tomarnos en serio las amenazas. Especialmente en momentos de mucho estrés, tanto los jóvenes como los adultos pueden sentirse preocupados, asustados, solos y abrumados. Algunas personas pueden mostrar pocos signos de su angustia o ninguno. Hay una serie de medidas importantes que los adultos pueden tomar para mantener a salvo a los jóvenes y a otros adultos.

1. **Propiciar un entorno seguro y una relación segura de apoyo y confianza** en la que niños, adolescentes y otros adultos se sientan cómodos para hablar de sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Si esto no es posible en su hogar, aliente a los jóvenes y a otras personas a hablar con adultos que puedan brindar seguridad y confianza, como profesionales de la salud mental o consejeros, profesionales médicos, adultos mayores, familiares adultos o asesores espirituales o religiosos.
2. **Conocer y utilizar otros recursos de apoyo para los jóvenes y las familias.** Estos incluyen el apoyo de la familia, compañeros, miembros de la escuela y la comunidad, centros de salud escolares, equipos para crisis, profesionales médicos y de salud mental capacitados, asesores religiosos o espirituales, adultos profesionales con capacitación en la identificación e intervención con estudiantes con riesgo de comportamiento suicida, servicios nacionales y locales de crisis enumerados anteriormente.

### La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ofrecer apoyo gratuito y confidencial. Llame al 988 o visite [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org/).

* 1. Lines for Life proporcionará una evaluación remota del riesgo de suicidio y un servicio de planificación de seguridad para las escuelas. Llame al 503-575-3760.
	2. [Youthline, apoyo entre pares para adolescentes:](http://www.oregonyouthline.org/) 877-968-8491, envíe “teen2teen” al 839863
1. **Crear redes de adultos de apoyo.** Los miembros de los equipos escolares de salud mental y crisis, el personal de los centros de salud escolares, los profesionales médicos y de salud mental locales y el personal de emergencias son responsables de realizar evaluaciones del riesgo de suicidio, advertir/informar a los padres y familiares, ofrecer recomendaciones y derivaciones a servicios comunitarios y, muchas veces, deben brindar asesoramiento y apoyo de seguimiento en la escuela o en la comunidad. La colaboración entre adultos, familias, escuelas, organismos locales y departamentos de salud pública es esencial para mantener a salvo a jóvenes y adultos.
2. **Nunca ignorar información ni mantener información en secreto.** Los compañeros y familiares no deben aceptar mantener en secreto los pensamientos suicidas de un amigo. En su lugar, deben contárselo a un adulto, como uno de los padres, un profesor, un psicólogo escolar, un médico o un profesional de la salud mental. **Si cree que una amenaza es urgente o inmediata, llame al 911.** En circunstancias que no sean de emergencia, los padres y otros adultos deben buscar la ayuda de los recursos de salud mental de la comunidad lo antes posible. El personal de la escuela que sepa que un joven se encuentra en riesgo de suicidio debe llevar al estudiante al profesional de salud mental designado de la escuela o al administrador, o consultar con un profesional de salud mental local.

### Busque ayuda inmediata si la amenaza de suicidio parece grave.

1. **Manténgase informado utilizando estos y otros recursos.**
	1. La página *“Cómo cuidar de su salud conductual” (*[*“Taking Care of Your Behavioral Health”*](https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-Tips-for-Social-Distancing-Quarantine-and-Isolation-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/PEP20-01-01-007) de la SAMHSA ofrece consejos.
	2. Programas para la prevención del suicidio en jóvenes gratuitos o de bajo costo.

## El suicidio se puede prevenir

Es importante recordar que el suicidio se puede prevenir. Los jóvenes y adultos que contemplan el suicidio suelen dar señales de alarma de su angustia. **Es muy importante siempre tomarlas en serio y no prometer nunca mantenerlas en secreto.** Si sospecha que un niño o adolescente o alguien que conoce puede tener ideas suicidas y no está seguro de qué hacer, **comuníquese lo antes posible con uno de los recursos de prevención del suicidio mencionados anteriormente.**

### Si usted o alguien que usted conoce está experimentando fuerte angustia emocional o tiene ideas suicidas, OBTENGA AYUDA INMEDIATA poniéndose en contacto con uno o varios de los siguientes:

* Llame al **911** o a su línea de prevención de crisis local
* [Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisisen](https://988lifeline.org/?utm_source=google&utm_medium=web&utm_campaign=onebox) inglés: **988**
* [Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis en](https://988lifeline.org/es/home/) español: **988**
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/) en inglés: **Envíe “OREGON” al 741741**
* [Crisis Text Line](https://www.crisistextline.org/es/) en español: **Envíe “AYUDA” al 741741**
* Línea Crisis Text Line para quienes sufren el trauma del racismo: **Envíe “Indígena” al 741741**
* [Teen Line](https://teenlineonline.org/): **1-310-855-HOPE (4673)**
* Línea de Ayuda de Crisis para Jóvenes: **1-800-448-4663**
* [Encuentre servicios en casos de crisis en su condado](https://www.oregon.gov/oha/PH/PREVENTIONWELLNESS/SAFELIVING/SUICIDEPREVENTION/Pages/crisislines.aspx)
* Ayuda para el consumo de sustancias: [**1-800-662-HELP (4357)**](https://www.samhsa.gov/)
* Para pares: [Enlaces a línea de apoyo en cada estado, chat para crisis de Lifeline](http://warmline.org/)
* Para jóvenes: [Oregon Youthline,](http://oregonyouthline.org/) llame al **877-968-8491**, envíe **“teen2teen” al 839863**
* Para jóvenes LGBTQ2SIA+: [The Trevor Project,](https://www.thetrevorproject.org/) llame al **866-488-7386** para una línea gratuita contra el suicidio disponible las 24 horas del día, llame a [Trans Lifeline](http://www.translifeline.org/) al **1–877–565–8860**
* Para jóvenes nativos: [Crisis Text Line para nativos,](https://www.wernative.org/articles/native-crisis-text-line) envíe **“Nativo” al 741741**, [WeRNative**,**](https://www.wernative.org/)[You are Not Alone Network](http://www.youarenotalonenetwork.org/)

## Recursos de capacitación en prevención del suicidio para personal escolar

* Para quienes buscan capacitación adicional sobre cómo reconocer los signos de suicidio y poner en contacto a los estudiantes con recursos de ayuda: [Pregunte, persuada, derive: capacitación en línea de 1,5 h de duración](https://qprinstitute.com/).
* Póngase en contacto con qpr@linesforlife.org para acceder a oportunidades gratuitas de capacitación en línea patrocinadas por la Autoridad de Salud de Oregón.